# HOGARES VERDES



## Ideas para hacer que tu hogar sea más ecológico

**Ilustre Ayuntamiento de Granadilla de Abona**

Concejalías de Medio Ambiente y Consumo Responsable




# introducción

## Introducción

## Contenidos



## Direcciones

Desde las últimas décadas del siglo pasado, el medioambiente ha ido incrementando notoriamente su popularidad, pasando a formar parte del debate social y político de la gran mayoría de los países. Este interés se debe a que se ha llegado a un punto crítico en el que seguir deteriorando el medioambiente supone una amenaza real para la vida en nuestro planeta.

Los problemas ambientales hacen necesario adoptar soluciones a distintos niveles. Un primer nivel corresponde a las Administraciones, cuya labor es la de regular un modelo de comportamiento respetuoso con el medioambiente.

En un segundo nivel, está la empresa que deberá reducir al máximo la contaminación que provoca, mejorando la calidad ambiental de sus actividades, productos y servicios.

Por último, un tercer nivel se corresponde con los individuos, cuya labor es limitar consumos y ahorrar recursos.

En este sentido esta guía describe una gran variedad de maneras de llevar una vida más ecológica en nuestros hogares y contiene consejos sencillos, asequibles y creativos que te ayudarán a vivir de una forma más responsable con el medio que nos rodea.

El ser más ecológico no implica necesariamente una importante inversión de dinero, tiempo, esfuerzo o espacio. Si bien estas recomendaciones pueden parecer simples o insignificantes, constituyen pequeños gestos que llevados a cabo de forma sistemática nos llevarán a alcanzar nuestro principal objetivo, proteger nuestro entorno mediante la reducción de la contaminación.



"Ser ecológico no consiste en renunciar a todos los avances de nuestro tiempo, sino en utilizar las cosas de manera inteligente y creativa con el fin de reducir nuestro impacto sobre el medioambiente"

# la iluminación de la casa



Aprovecha la luz del día.

Apaga las luces al salir de las habitaciones.

Utiliza luces próximas para trabajos como leer o estudiar y elimina las luces indirectas que suponen gran consumo al tener que ser de mayor potencia.

Sustituye las bombillas convencionales por otras de bajo consumo. El precio de compra es mayor pero amortizarás pronto la inversión, pues consumen un 80% menos y duran 8 veces más.

Obtén información sobre la iluminación LED, la última tecnología en iluminación eficiente.

Si tienes instalados tubos fluorescentes, continua utilizándolos, consumen mucho menos que las bombillas tradicionales.

Mantén limpias las bombillas, tubos fluorescentes y reflectores.



# en la cocina



## Electrodomésticos

A la hora de comprar un electrodoméstico debemos exigir información sobre el consumo de energía. Esta información se refleja a través de la etiqueta energética, obligatoria en electrodomésticos de línea blanca: frigoríficos, congeladores, lavadoras, secadoras o lavavajillas.

Existen 7 clases de eficiencia, identificadas por un código de colores y letras que van desde el color verde y la letra A para los equipos más eficientes, hasta el color rojo y la letra G para los equipos menos eficientes.



### El gasto de los electrodomésticos "en reposo”:

Muchos electrodomésticos siguen consumiendo energía mientras están apagados. Son los que quedan con un piloto encendido en posición de reposo o stand by. Estos consumos, pequeños pero permanentes, pueden hacer que un aparato consuma más energía en el tiempo que está en espera, que en el que está en uso. Por ello, apaga los aparatos que queden conectados permanentemente a la red.

## Frigoríficos y congeladores

No compres aparatos mayores de lo que necesitas.

No introduzcas alimentos muy calientes para evitar que el motor tenga que trabajar a pleno rendimiento.

No dejes la puerta abierta más de lo imprescindible.

Verifica las juntas de las puertas asegurando el cierre hermético del aparato (un pedazo de papel debería mantenerse entre ambas juntas sin desprenderse aunque se tire de él suavemente). Si en la nevera o congelador se forma escarcha con frecuencia, puede que sea culpa de las juntas de la puerta.

Elimina el polvo de los condensadores en la parte trasera.

Impidamos tener nuestro aparato cerca de fuentes de calor para evitar que el motor funcione de forma continua.

Mantén la parte trasera del aparato limpia y bien ventilada. Debe haber una distancia mínima de 15-20 cm. entre el electrodoméstico y la pared ara evitar la acumulación del calor en esa zona.

Limpia el congelador cuando la capa de escarcha alcance un espesor de 2-5 mm. Con este gesto podremos ahorrar hasta un 25% de energía.

Mantén el congelador lo más lleno posible.

Evita que el frigorífico y congelador no funcionen por debajo de la temperatura necesaria para la conservación de su contenido. Debemos también regular la temperatura en función de la cantidad de alimentos que se encuentren en él, ya que a mayor cantidad de alimentos es necesario más frío.

## Lavado de platos

### Lavar a mano

Si se hace de forma adecuada, fregar a mano los platos consume menos energía que usar el lavavajillas, sobre todo cuando se tiene un volumen pequeño que fregar.

En vez de fregar los platos bajo un chorro de agua, tapona el fregadero o utiliza un balde. Minimiza el número de veces que necesitas cambiar el agua, para ello, friega en primer lugar lo que esté menos sucio.

Pon en remojo los cazos con restos incrustados para reducir la cantidad total de agua y energía empleadas para dejarlos limpios.

Para minimizar la cantidad de agua al aclarar, instala un mecanismo de reducción de consumo en el grifo (aireadores).

Si se van a cambiar los grifos, debemos instalar el sistema monomando, ya que están diseñados para regular mejor la temperatura del agua. Ahorran casi un 50% del consumo y gotean con menor facilidad que los sistemas convencionales.

No calientes demasiado el agua e incluso friega con agua fría.

Cualquiera que sea el método que utilices, a mano o a máquina, puedes ahorrar tanto agua como energía siguiendo estos sencillos consejos que te proponemos.



Siempre es mejor utilizar una cocina de gas a una eléctrica debido al excesivo consumo de energía de estos últimos aparatos. Entre las cocinas de gas las mejores son las de encendido piezoeléctrico, que suelen usar un 40% menos de gas que los modelos con luz piloto.





**Lavar a maquina**

Elige un modelo de bajo consumo de agua y energía. Un consumo inferior de agua implicaría necesariamente ahorro de energía..

Utiliza el modo económico del aparato.

Busca un lavavajillas con sensor de suciedad que ajusta la cantidad de agua y energía a la suciedad de los platos cada vez que lo pones en marcha.

Quita los restos de comida de los platos antes de meterlos en el lavavajillas.

No les pases agua bajo el grifo. El aparato ya tiene función de enjuague.

Utiliza el lavavajillas a carga completa.

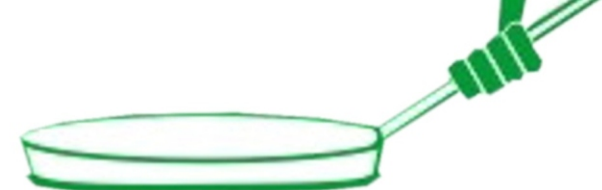
Utiliza la menor temperatura posible.

Elegir el programa adecuado para el grado de suciedad de la vajilla que se vaya a lavar.

Deja que los platos se sequen de forma natural abriendo el lavavajillas antes de que empiece la fase de secado.

Limpia regularmente el filtro del aparato.

Desenchúfalo cuando no lo utilices.



## Horno y mocroondas

Adquiere un horno de convección que te permita reducir un 30% el tiempo necesario para cocinar, y un 20% la temperatura.

Selecciona la temperatura que se adecue al plato que se va a preparar.

No precalientes el horno a menos que vayas a preparar bollos, pan o soufflé. Este debería calentarse lo suficientemente rápido para no afectar al tiempo de cocción o a la calidad del resultado.

No abras innecesariamente el horno. Cada vez que se haga se está perdiendo hasta un 20% del calor acumulado.

Apaga el horno unos minutos antes de que la comida esté lista, ya que continuará cocinándose con el calor acumulado.

Utiliza el horno principal sólo cuando sea necesario. Cocina los platos pequeños en un horno tostador o microondas.

No utilices el microondas para descongelar, es una forma muy poco eficiente de hacerlo.

Limpia correctamente el interior del aparato.

## Vitrocerámica

En la vitrocerámica no utilizar recipientes de barro ni con fondo de aluminio.

Siempre se deben utilizar recipientes planos y baterías de cocina con fondo difusor.

Utiliza el recipiente del tamaño adecuado para la comida y el quemador del tamaño adecuado al recipiente.

Coloca una tapa sobre las cacerolas para acelerar a cocción y, de paso, consumir menos energía.

No pongas demasiada agua en las cacerolas; cubrir los alimentos es suficiente, sobre todo si pones una tapa.

Corta los ingredientes en pedacitos pequeños.

Descongela los alimentos antes en vez de comenzar a cocinarlos estando congelados.

Utiliza un hervidor para hervir el agua, en lugar de calentarla en un cazo.

Aprovechar el calor residual apagando la placa unos minutos antes de la completa cocción.

# en el baño



Instala aireadores en los lavabos. Con este sistema se consigue la misma eficacia pero con menos aporte de agua.

Cada vez que tiramos de la cisterna se arrojan unos 10 -15 litros de agua. Con el fin de evitar un gasto inútil, se recomienda reducir la capacidad volumétrica de la cisterna. El método más barato es introducir botellas llenas de agua o bajar el nivel de la boya para limitar el llenado del inodoro.

Instala cabezales de ducha de bajo consumo o reductores de caudal, ya que reducen el caudal de salida a unos 10 litros por minuto (el consumo de agua de una ducha tradicional es de 20 litros por minuto aproximadamente).

Aprovecha el agua que sale de la ducha antes de que se caliente para el riego de tus plantas.

Siempre es más higiénico y ecológico una ducha que un baño.

Pasa menos tiempo en al ducha. Si pasas más de 5 minutos bajo el agua, estarás utilizando la misma cantidad que cuando te bañas.

Cierra el grifo al cepillarte los dientes, enjabonarse o afeitarte.

Repara inmediatamente las fugas de agua, tanto en grifos como en cisternas. Una fuga de una gota por segundo supone una pérdida de más de 15.000 litros al año.

Aprovecha las aguas grises (agua de lluvia, ducha, lavabo y fregadero) para propósitos que no requieran agua potable, como es el caso del agua para el inodoro. Si estás construyéndote una casa, o remodelando el cuarto de baño, averigua si puedes aprovechar la oportunidad para reutilizar las aguas grises de alguna manera.

No derroches energía a causa del cabello (secadores y planchas).

Olvídate de las cuchillas desechables. Compra una maquinilla de afeitar eléctrica recargable, o mejor aún, utiliza una navaja de afeitar.

## Cómo saber si nuestros cabezales de ducha son de bajo consumo

Colocamos un cubo medidor bajo la ducha, abrimos el grifo y si tarda más de 20 segundos en llenar 3 litros, entonces es de bajo consumo.

## Cómo detectar una fuga de agua

Lee tu contador cuando no tiene consumo, anota la cifra del contador y vuelve a leerlo pasado unas horas. Si la cifra no ha variado, no tienes fugas, pero si ha cambiado debes ponerte en contacto con un fontanero.

# la colada



A la hora de renovar tu lavadora opta por un aparato eficiente. Recuerda consultar su etiqueta energética.

Escoge una lavadora con puerta frontal. Éstas utilizan mucha menos agua y energía, y son más delicadas con la ropa.

No uses detergentes que contengan cloro, fosfatos, ni sustancias para abrillantar. Utiliza siempre las dosis recomendadas de detergente o incluso un poco menos.

Utiliza la lavadora a plena carga ya que así disminuimos el número de lavados.

Utilizar los programas cortos siempre que se pueda.

Lava en frío para reducir el consumo energético. Los detergentes son igual de eficaces con agua fría.

No utilices suavizante a no ser que sea totalmente necesario.

Estudia la posibilidad de utilizar la ecobola, una forma de lavar sin detergente.

Pon en remojo la ropa que esté muy sucia y evitarás tener que lavar con agua caliente, al mismo tiempo que ahorrarás gran cantidad de detergente.

Prudencia al utilizar la secadora. La secadora utiliza más energía que ningún otro electrodoméstico. Así pues, aunque sea muy útil debe usarse sólo como último recurso.

Plancha sólo lo que sea realmente necesario y ahorrarás tiempo y energía.



# la limpieza del hogar



Evita la compra de productos de limpieza muy agresivos como limpiadores de alfombras, desatascadores, limpiahornos, y compuestos amoniacales.

Limpia con detergentes sin fosfatos, biodegradables y con la menor cantidad de tensioactivos posibles ya que tienen consecuencias nocivas para el agua.

Los productos que muestran en su etiqueta un símbolo de color naranja son, en general productos potencialmente peligrosos:

E

EXPLOSIVO

O

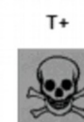
COMBURENTE

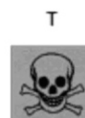
F+

EXTREMADAMENTE INFLAMABLE

F

FÁCILMENTE INFLAMABLE

T+

MUY TÓXICO

T

TÓXICO

$X_n$

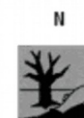
NOCIVO

C

CORROSIVO

$X_i$

IRRITANTE

N

PELIGROSO PARA EL MEDIO AMBIENTE

El arrojar estos productos químicos por los desagües de casa provoca la contaminación de nuestros acuíferos, de modo que debemos evitar este tipo de prácticas y comenzar a utilizar productos menos dañinos con nuestro entorno.

Reduce el número de productos de limpieza que utilizas. Para la mayoría de las tareas de limpieza, con una botella de detergente multiusos es más que suficiente.

Evitar el uso de aerosoles. Sustituirlos por otros sistemas de aplicación, como los desodorantes de bola o de barra o los limpiadores de pistola.

No utilices ambientadores químicos para "aromatizar" la casa.

Siempre es preferible usar métodos físicos a los químicos, de modo que es mejor utilizar el clásico desatascador de goma y limitar el uso de productos químicos muy agresivos. Preveamos los atascos limpiando perfectamente los platos de restos de comida y no utilizando el inodoro como papelera.

Utiliza bayetas de microfibras que funcionan muy bien contra la suciedad.







Aísla tu hogar controlando las corrientes de aire de las puertas y ventanas. Instala doble acristalamiento en lugar de doble ventana, ya que aunque es más costoso, también se producirá un ahorro mayor.

Aprovecha la calefacción natural. La luz del sol que atraviesa las ventanas puede marcar una diferencia de varios grados en la temperatura.

Refresca tu casa sin necesidad de aire acondicionado. Basta con abrir puertas y ventanas de forma estratégica por toda la casa para ventilar el hogar eficazmente y mantener la temperatura baja.

# sistemas de climatización



## USO RESPONSABLE DE LOS SISTEMAS DE CLIMATIZACIÓN

Mantén las puertas y ventanas cerradas mientras esté funcionando el aire acondicionado o calefacción. Ábrelas sólo cuando sea indispensable renovar el aire. El mejor momento de renovarlo es cuando el aire exterior está fresco.

No tapes el equipo con cortinas, muebles o elementos que eviten el correcto funcionamiento del aparato.

Intenta lograr un óptimo aislamiento de la habitación para conseguir mantener la temperatura deseada. Tapa y sella todo tipo de hendiduras (vidrios rotos, juntas de puertas y ventanas)

Apaga el aparato al salir de la habitación. Regula la temperatura. No la bajes o subas excesivamente porque en el caso del aire acondicionado la molestia del bochorno no la elimina la baja temperatura, sino el buen equilibrio entre temperatura y humedad del aire.

A la hora de comprar un equipo de aire acondicionado o calefacción opta por el equipo más eficiente posible. Evita equipos de segunda mano.

Nunca compres un equipo de capacidad superior a la que se necesita. Recordemos que para una habitación de 20-25 $m^2$ necesitaremos un equipo de 1 Kw.

Evita que los aparatos externos de aire acondicionado reciban directamente los rayos de sol e instálalos lejos de las fuentes de calor.

# consumo responsable



## Compras responsables

Frecuenta las tiendas de tu barrio, fortalece a la economía local y reduce los trayectos en coche.

Compra productos locales y de temporada, así reduciremos las emisiones de CO2 del transporte de esta mercancía.

Descarga tu música y películas (legalmente, por supuesto) a través de internet, ahorramos en trasporte y envoltorios.

Busca productos de segunda mano. Reutilizar es una de los principios de la ecología y comprar artículos de segunda mano implica seguir aprovechando los recursos, y de paso ahorrar.

Come alimentos ecológicos. Para la elaboración de productos ecológicos se consume un 50-70% menos de energía. Si escoges alimentos ecológicos reducirás las emisiones de CO2 y la contaminación de las aguas y el suelo.

Compra menos y más a menudo, desperdiciarás menos y además comerás alimentos más frescos.



## Envases de plástico

Evita el uso de productos de usar y tirar: platos, vasos, cubiertos, etc.

No compres productos sobreenvasados, por ejemplo, alimentos en bandejas de poliestireno; y sí a granel.

Si eliges el embotellado en plástico decídete por el PET frente al PVC.

Consume productos envasados de mayor capacidad, y evita los de uso mini o individualizado.

Cuando vayas a la compra no olvides llevar tu carro de la compra o la bolsa de lona o malla. En última instancia, reutiliza las bolsas que ya te han dado.

Rechaza las bolsas que no necesitas.

Utiliza bolsas de basura de plástico reciclado o bolsas compostables fabricadas con almidón de maíz en vez de plástico.

Compra las bebidas en envases retornables o en su defecto, en envases de vidrio, de modo que después de su utilización puedan depositarse en los contenedores habilitados para su reciclaje.

Evita la compra de bebidas en envases multicapas (bricks).



## Consumo de pilas

Reduce la cantidad de pilas que consumes. Siempre que sea posible utiliza la energía eléctrica de la red en vez de las pilas.

La utilización de pilas recargables es una buena opción para evitar el consumo excesivo de pilas convencionales así como disminuir residuos que pueden ser peligrosos (pilas alcalinas y botón). Aunque son más caras, a la larga resultan más económicas.

Si consumes pilas botón exige al vendedor que éstas contengan litio o sean alcalinas, frente a las de óxido de mercurio o de plata, o las de zinc-aire.

## Uso responsable del papel

Es importante que cuando trabajamos con el ordenador intentemos corregir los errores en pantalla para no tener que reimprimir.

Previamente a la impresión cuestiónate si realmente necesitas ese documento en papel. Mucha documentación merece tenerla almacenada en nuestro ordenador sin necesidad de imprimirla, de ese modo nuestro consumo de papel se reducirá.

A la hora de imprimir opta por hacerlo a doble cara y utiliza la opción de imprimir varias páginas en una misma hoja.

Evita recibir publicidad innecesaria y solicita facturas electrónicas.

Utiliza papel higiénico reciclado. Los rollos de papel higiénico convencionales son tremendamente dañinos para el medioambiente, especialmente los rollos extra suave, es decir los que contiene más capas de papel.

Utiliza papel reciclado. Su utilización promueve la reutilización del papel que ya hemos utilizado, evitando de este modo la tala de árboles en el proceso de fabricado.

Establece un sistema de reutilización de papel. Es importante que antes de tirar una hoja utilicemos la cara limpia para tomar notas o para imprimir borradores.

## Ordenadores

Compra ordenadores que estén dotados de sistemas de ahorro de energía. Uno de los logotipos más extendidos es el conocido como Energy Star que garantiza que cada componente tiene un consumo inferior a 30W. Otros logotipos son los de las marcas suecas Nutek y TCO.

El monitor es el principal responsable del gasto eléctrico de los ordenadores y su tamaño determina su consumo energético. El salvapantallas que implica un ahorro significativo es el que funciona en modo black screen (pantalla en negro). Se aconseja un tiempo de diez minutos para que entre en funcionamiento.

## Obras en casa

Si se pretende pintar la casa, utiliza pinturas al agua que, al no llevar disolventes orgánicos, no liberan compuestos orgánicos volátiles.

Utiliza pinturas ecológicas. La alternativa natural a las pinturas plásticas son las de látex.

Evita los esmaltes o las pinturas al aceite por su peligrosidad y, en general, no compres pinturas que desprendan un olor fuerte ya que esto es signo de que contiene demasiados disolventes.

Utiliza gamas de pinturas que cuenten con el etiquetado ecológico que concede AENOR.

## Otras compras

Consume productos que lleven impreso el distintivo de las diferentes etiquetas ecológicas, ya que tienen una menor incidencia sobre el medio ambiente al cumplir una serie de criterios ecológicos.

Etiquetas ecológicas:

Etiqueta ecológica de la Unión Europea:



Esta etiqueta se otorga a los productos que garantizan un alto nivel de protección ambiental dentro de los siguientes grupos: Papel, electrodomésticos, ofimática, ordenadores, productos de limpieza, productos de bricolage y jardinería, iluminación, camas y colchones, ropa y zapatos.

Marca AENOR - MEDIOAMBIENTE:




AENOR concede esta etiqueta a los productos fabricados en España que se adaptan a las normas técnicas voluntarias UNE de criterios ecológicos. Se concede a pinturas y barnices, bolsas de basura, máquinas de reprografía y productos de papel.

Agricultura Ecológica:




Esta marca garantiza que el producto que estamos adquiriendo proviene de la agricultura ecológica.

# aseo personal y cosmética

En la fabricación de los diferentes productos de higiene y cosmética se utilizan alrededor de 7.000 sustancias diferentes. Algunas de ellas son altamente tóxicas (e incluso agentes cancerígenos reconocidos), otras pueden desencadenar reacciones alérgicas o resultan irritantes y, de la gran mayoría, no se conocen sus efectos por acumulación y su interacción con otros productos.

El examen de la etiqueta es el mejor modo de comprobar la calidad del cosmético.

La mejor forma de ver si un producto es o no realmente natural es leer la lista de ingredientes. En la lista, los ingredientes naturales son escritos en latín (nombre científico de las plantas), y los ingredientes de origen sintético son en inglés (nomenclatura química).

Rechaza los productos testados en animales.



Rechaza las marcas que fomentan el mito de un cuerpo perfecto.

Utiliza productos naturales. Los puedes adquirir en herboristerías y tiendas especializadas.

En el caso de los desodorantes elige los pulverizadores frente a los sprays, ya que no utilizan gases propelentes que dañan la capa de ozono (éstos son más convenientes que el rolón). Rechaza los desodorantes que incluyan triclosán o Aluminium chlorohydrate.

En la pasta dentífrica, debe vigilarse que no contenga triclosán, un agente antibacteriano.

No conviene pintar los labios con productos que contengan grasas derivadas del petróleo, ni colorantes y conservantes artificiales.

Las opciones más naturales de champúes y tintes respetan más el pelo y no tienen efectos secundarios indeseados.



# residuos






En España, cada persona genera por término medio 1 Kg. de residuos urbanos al día. Por otro lado, en nuestro municipio se producen 16.425.000 Kg. de residuos al año.

Con estos datos se hace evidente la importancia que tiene primero, reducir la cantidad de residuos generados; segundo, su reutilización y por último, promover su reciclado mediante la separación en origen.



| | Azul | Amarillo | Verde |
|---|---|---|---|
| **SÍ** DEBEMOS DEPOSITAR | Envases de papel y cartón<br>Periódicos y revistas<br>Bolsas de papel, sobres<br>Folletos, libros<br>Catálogos<br>Guías<br>Carpetas de papel o cartulina<br>Publicidad, cajas de cartón<br>Otros artículos de papel | Latas de bebidas y conservas, aerosoles<br>Platos y bandejas de aluminio, briks<br>Botellas y bolsas de plástico<br>Envases de productos lácteos<br>Bandejas y cajas de "corcho blanco"<br>Vasos, platos y cubiertos de plástico desechables<br>Tapas y tapones de plástico, botes de plástico<br>Bolsas y recipientes de aluminio para alimentos<br>Envoltorios de plástico | Botellas de vidrio<br>Tarros y frascos de vidrio |
| **NO** PODEMOS DEPOSITAR | Briks<br>Papeles sucios de grasas<br>Etiquetas adhesivas<br>Papel plastificado, metalizado, encerado o parafinado<br>Papel higiénico y sanitario<br>Fotografías | Juguetes<br>Aparatos eléctricos<br>Guantes de goma<br>Cubos de plástico<br>Pilas | Tarros y botellas de medicamentos<br>Tapas y corchos<br>Espejos rotos<br>Cristalería, vajillas, jarrones,<br>Ventanas, cerámicas o porcelanas |
| NOTAS IMPORTANTES | El papel se debe depositar en los contenedores sin arrugarlo para que ocupe el menor espacio posible. Debe estar libre de clips, grapas, espirales, cintas adhesivas, precintos o ventanillas de plástico. Esto facilita el proceso de recuperación y reciclado. | Los envases se deben aplastar para que ocupe el menor espacio posible. | Se deben depositar los envases libres de tapas y tapones |



## Direcciones de interés

www.construible.es
Construcción sostenible

www.idea.es
Ahorro de electricidad

www.iberdrola.es
Plan para reducir el consumo de electricidad doméstica

www.solarweb.net
Portal dedicado a la energía solar y eólica

www.agua-dulce.org
Ahorro de agua

www.terra.org
Ecología práctica

www.consumoresponsable.org
Consumo responsable

www.ebay.es
Segunda mano

www.segundamano.es
Segunda mano



Ilustre Ayuntamiento de
Granadilla de Abona
Concejalías de Medio Ambiente y Consumo Responsable